

รวมเคล็ดลับการเลี้ยงทารกแรกเกิด - 1 ปี
บทความ

ลูกมีเสลดในคอทำไงดี พร้อมวิธีเคาะ ปอดเมื่อลูกมีเสมหะ

พ.ย. 21, 2024

6 นาที

คุณพ่อคุณแม่หลายท่านมักเกิดความกังวล เมื่อลูกไอและมีเสลดในคอทำไงดี ? เสมหะ หรือเสลด เป็นอาการระคายเคืองในลำคอ ที่มีสาเหตุเกิดจากเชื้อโรค หรือสิ่งแปลกปลอมที่ไปกระตุ้นทำให้เกิด การหลังเสมหะออกมาในลำคอ เสลดที่เหนียวและข้นนอกจากจะก่อให้เกิดความไม่สบายตัวให้กับ ลูกแล้ว ก็ยังสามารถบ่งบอกการเกิดโรคได้ด้วย

คำถามที่พบบ่อย

**ลูกมีเสียงครืดคราดในคอตลอดเวลาเลยคะ แต่ไม่ได้ไอหรือมี
น้ำมูก แบบนี้คือเขามีเสมหะใช้ไหมคะ?**

คลิก

เป็นเสียงที่ทำให้คุณพ่อคุณแม่กังวลใจได้เลยคะ เสียงครืดคราดในทารกเล็กๆ มักจะ "ไม่ใช่เสมหะ" ในปอด
จริงๆ ค่ะ ส่วนใหญ่มักเกิดจากภาวะกระดูกอ่อนกล่องเสียงยังนิ่มอยู่ (Laryngomalacia) ซึ่งเป็นภาวะปกติที่
หายได้เองเมื่อโตขึ้น หรืออาจเป็นเสียงนำลายหรือลมที่ค้างอยู่ในลำคอค่ะ แต่เพื่อความแน่ใจที่สุด การให้คุณ
หมอเป็นผู้ตรวจฟังเสียงและวินิจฉัยคือวิธีที่ดีที่สุดที่จะแยกภาวะต่างๆ ออกจากกันได้เลยคะ

**หนูจะรู้ได้อย่างไรคะว่าลูกมีเสมหะเหนียวจนต้องช่วยเคาะปอด
หรือแค่เสียงนำลายธรรมดา?**

คลิก

เป็นคำถามที่ดีมากเลยคะ สัญญาณที่บ่งบอกว่าน่าจะมีเสมหะเหนียวขึ้นจริงๆ คือน้องมักจะมีอาการ "ไอร่วม
ด้วย" และเวลาไอดูเหมือนจะไอไม่สุด หรือหายใจแล้วได้ยินเสียงเสมหะดังมาจากในอกค่ะ ส่วนเสียงนำลาย
มักจะได้ยินชัดบริเวณลำคอและมักจะหายไปหลังกลืนนำลายค่ะ แต่การเคาะปอดเป็นหัตถการที่ควรทำเมื่อ
จำเป็นและต้องทำอย่างถูกวิธี ดังนั้นการปรึกษาคุณหมอหรือนักกายภาพบำบัดเพื่อประเมินและสอนวิธีที่ถูก
ต้องก่อนจะปลอดภัยที่สุดคะ

ลูกไอตลอดเลยคะ แล้วก็มีเสมหะสีเขียวๆ ออกมาด้วย แบบนี้คือ ติดเชื้อแบคทีเรียใช่ไหมคะ ต้องกินยาฆ่าเชื้อหรือเปล่า?

คลิก

ความเชื่อที่ว่าเสมหะสีเขียวหรือเหลืองหมายถึงการติดเชื้อแบคทีเรียเสมอไปนั้น "ไม่ถูกต้องเสมอไป" นะคะ! สีของเสมหะสามารถเกิดจากการที่มีเซลล์เม็ดเลือดขาวออกมาต่อสู้กับการติดเชื้อ ซึ่งอาจจะเป็นเชื้อไวรัสก็ได้ค่ะ การจะให้ยาปฏิชีวนะ (ยาฆ่าเชื้อ) หรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับการวินิจฉัยของแพทย์โดยรวมเท่านั้นค่ะ การซื้อยาให้ลูกทานเองอาจทำให้เกิดเชื้อดื้อยาและเป็นอันตรายได้ ดังนั้นควรรีบพาน้องไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาที่ถูกต้องค่ะ

สรุป

- ลูกมีเสมหะในคอทำไงดี เสมหะหรือเสม็ดที่ตรงบริเวณทางเดินหายใจส่วนล่าง มีหน้าที่สร้างความชุ่มชื้นภายในลำคอ และช่วยดักจับสิ่งแปลกปลอมที่เข้ามาภายในลำคอ หากพบว่าลูกมีเสมหะในคอบ่อยๆ สามารถบรรเทาเสมหะในลำคอได้ด้วยการดูดออก และการเคาะปอดอย่างถูกวิธีตามคำแนะนำของแพทย์
- ลูกมีเสมหะในคอ อาจเกิดขึ้นได้จากการเจ็บป่วยไม่สบาย หรือภาวะผิดปกติของร่างกาย เช่น โรคหัด โรคจมูกอักเสบ ภูมิแพ้ การแพ้นมวัว การระคายเคืองในลำคอ ฯลฯ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ลูกมีเสมหะในคอ เกิดจากอะไร
- ลูกมีเสมหะในคอ จะรู้ได้อย่างไร
- ลูกมีเสมหะในคอ อันตรายไหม
- ลูกมีเสมหะในคอทำไงดี ช่วยลูกได้ยังไงบ้าง
- วิธีเคาะปอด ช่วยระบายเสมหะให้ลูกได้จริงไหม
- วิธีดูแลลูกน้อย เมื่อลูกมีเสมหะ

ลูกมีเสมหะในคอ เกิดจากอะไร

ลูกมีเสมหะในคอ เป็นเรื่องที่คุณพ่อคุณแม่หลายท่านกังวลใจ เพราะอาจส่งผลต่อการกินนม อาหาร การนอน และการหายใจของลูกได้ หากลูกมีอาการเสมหะในคอบ่อย ๆ ควรสังเกตอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ เพื่อหาสาเหตุที่แท้จริงและวิธีการดูแลที่เหมาะสม สำหรับเสมหะหรือเสม็ดในคอ (chronic secretion in the throat) เป็นสารคัดหลั่งที่ร่างกายสร้างขึ้นมาจากต่อมที่อยู่บริเวณทางเดินหายใจ ซึ่งการมีเสมหะอาจมีสาเหตุมาจากโรค หรือภาวะผิดปกติบางอย่างของร่างกาย ได้แก่

1. โรคหวัด

เกิดจากการติดเชื้อไวรัสที่ระบบทางเดินหายใจส่วนบน ซึ่งก่อให้เกิดอาการจาม ไอ ลुकน้อยคัดจมูก น้ำมูกไหล และมีไข้ หากเชื้อหวัดลามลงไปในคอ จะทำให้คออักเสบและเจ็บคอ

2. โรคจมูกอักเสบภูมิแพ้

เกิดจากเยื่อในโพรงจมูกสัมผัสกับสารก่อภูมิแพ้ และกระตุ้นต่อมสร้างน้ำมูกในจมูก ทำให้อมูกส่วนหน้ามีน้ำมูกไหลออกมามาก จนน้ำมูกไหลลงคอกลายเป็นเสลดในคอ

3. กรดไหลย้อน

เกิดจากกรดไหลย้อนออกมานอกหลอดอาหารไหลไปที่เยื่อจมูกทางด้านบน ไปกระตุ้นต่อมสร้างน้ำมูกขึ้นในโพรงจมูก หรือมีเสมหะไหลลงคอ

4. การระคายเคืองในลำคอ

อากาศ หรืออุณหภูมิห้องที่เย็น การไอ รวมถึงสิ่งสกปรก มลพิษที่ปะปนมากับอากาศ ฯลฯ สามารถก่อให้เกิดการระคายเคืองในลำคอ ซึ่งการระคายเคืองในลำคอจะไปกระตุ้นต่อมสร้างเสมหะให้ผลิตเสมหะมากกว่าปกติ

5. โรคไซนัสอักเสบ

การอักเสบของไซนัสจะไปกระตุ้นต่อมสร้างน้ำมูก เมื่อน้ำมูกไหลผ่านรูเปิดของไซนัสลงคอ ทำให้เกิดเป็นเสมหะในลำคอ

6. ติดเชื้อที่คอ

หากลำคอกมีการติดเชื้อเรื้อรัง เช่น เชื้อไวรัส เชื้อแบคทีเรีย เชื้อวัณโรค ฯลฯ จะทำให้เยื่อในลำคอเกิดการอักเสบ ซึ่งจะไปกระตุ้นต่อมสร้างเสมหะในลำคอ ทำให้มีเสลดในลำคอ

7. แพ้นมวัว

ในเด็กแพ้นมวัว จะมีอาการต่าง ๆ ที่ระบบทางเดินหายใจ เช่น มีอาการคัดจมูกเรื้อรัง น้ำมูกไหล และมีเสลดในลำคอ เป็นต้น

ลูกมีเสลดในคอ จะรู้ได้อย่างไร

ลูกมีเสลดในคอทำไงดี หากลูกน้อยมีอาการดังต่อไปนี้ อาจเป็นสัญญาณบ่งบอกว่าลูกมีเสลดในคอได้แก่

- **กระแอม:** กระแอมหลายครั้งใน 1 ชั่วโมง การกระแอมเป็นสัญญาณที่ร่างกายพยายามที่จะกำจัดเอาเสมหะออกจากลำคอ
- **ไอมีเสมหะ:** ร่างกายจะมีการขับสารคัดหลั่งออกมา ทำให้เวลาไอจะมีเสมหะออกมาด้วย อาจเกิดจากการติดเชื้อที่ระบบทางเดินหายใจ เช่น เป็นไข้หวัด ปอดอักเสบ เป็นต้น



ลูกมีเสม็ดในคอ อันตรายไหม

บริเวณทางเดินหายใจส่วนล่างจะมีเสมหะหรือเสม็ดอยู่ ซึ่งมีหน้าที่สร้างความชุ่มชื้นภายในลำคอ และช่วยดักจับสิ่งแปลกปลอมที่เข้ามาภายในลำคอ ดังนั้นหากคุณพ่อคุณแม่มีความกังวลเวลาที่ลูกมีเสม็ดในคอ ว่าจะเป็นอันตรายอะไรต่อสุขภาพหรือไม่นั้น สามารถให้แพทย์ตรวจวินิจฉัยจากสีของเสม็ดได้ ดังนี้

- **เสมหะสีใส:** โรคปอดบวม โรคภูมิแพ้ในเด็ก และโรคหลอดลมอักเสบ เป็นต้น
- **เสมหะสีขาว:** โรคกรดไหลย้อน โรคหลอดลมอักเสบ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เป็นต้น
- **เสมหะสีเขียวและเหลือง:** โรคหลอดลมอักเสบ โรคไซนัสอักเสบ โรคปอดบวม เป็นต้น

ลูกมีเสม็ดในคอทำไงดี ช่วยลูกได้ยังไงบ้าง

หากลูกน้อยมีเสม็ดในคอ คุณพ่อคุณแม่สามารถดูแลเบื้องต้นเพื่อช่วยให้เสม็ดในคอหลุดออก หรือบรรเทาอาการลง ลูกน้อยจะได้รู้สึกสบายตัว ดังนี้

- **ปรึกษาแพทย์เรื่องการกินยา:** แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ก่อนทุกครั้ง เพื่อการใช้ยาที่ถูกต้องเหมาะสมกับเด็กแต่ละคน คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรซื้อยาให้ลูกกินเองเด็ดขาด
- **ดูดออก:** หากสังเกตว่าลูกมีปริมาณเสมหะมาก คุณพ่อคุณแม่สามารถดูดออกได้ โดยให้ดูดเอาเสมหะที่อยู่ในจมูกและปากออก ซึ่งการดูดเสมหะออกเพื่อไม่ให้เกิดการอาเจียนหรือสำลัก แนะนำให้ดูดเสมหะให้ลูกก่อนมื้ออาหารหรือหลังมื้ออาหารประมาณ 1.30 ชั่วโมง ถึง 2 ชั่วโมง
- **เคาะปอด:** การเคาะปอดจะช่วยระบายเสมหะที่ติดอยู่ในหลอดลมหลุดออกมา

วิธีเคาะปอด ช่วยระบายเสมหะให้ลูกได้จริงไหม

คุณพ่อคุณแม่สามารถช่วยทำให้เสม็ดหรือเสมหะของลูกหลุดออกได้ด้วยการเคาะปอด สำหรับการเคาะปอด (Chest Percussion) เป็นการระบายเสมหะ ที่เกิดจากการเคาะเพื่อให้เกิดแรงสั่นสะเทือนผ่านผนังทรวงอกลงไปถึงแขนงหลอดลม ลมที่เกิดจากการเคาะจะไปกระทบผนังทรวงอก ทำให้เสมหะที่เกาะอยู่ที่ทางเดินหายใจส่วนล่างค่อยหลุดออกมา

ซึ่งท่าเคาะปอดสามารถทำได้ถึง 3 ท่า และทั้ง 3 ท่านี้จะต้องทำมือให้มีลักษณะเป็นอุ้งขึ้นมา ด้วยการให้นิ้วชี้ กลาง นาง ก้อย ชิดกัน ซึ่งต้องทำอย่างถูกวิธีตามคำแนะนำของแพทย์

1. ท่าอุ้มพาดบ่า

- **เด็กเล็ก:** ให้คุณพ่อคุณแม่อุ้มลูกหันหน้าเข้าหาอก โดยจัดให้ศีรษะของลูกพาดอยู่บนไหล่หรือ

แนบกับลำตัว

- **เด็กโต:** จัดให้ลูกนั่งหันหน้าออกใช้หมอนหนุนไว้ที่หน้าอกและให้ลูกโน้มตัวไปข้างหน้า จากนั้นให้เคาะด้านหลังส่วนบนเหนือกระดูกสะบักขึ้นไป

2. ทำนอนหงาย

จัดให้ลูกอยู่ในท่านอนหงาย ศีรษะหนุนหมอน ใช้ผ้าบาง ๆ รองบริเวณหน้าอก แล้วเคาะบริเวณระดับไหล่ลงมาถึงใต้ราวนมของลูก

3. ทำนอนตะแคง

ให้ลูกนอนตะแคง ยกแขนลูกขึ้นเล็กน้อยไปข้างหน้า แล้วเคาะบริเวณเหนือชายโครงด้านข้างต่ำจากรักแร้ลงมา

วิธีดูแลลูกน้อย เมื่อลูกมีเสมหะ

เคล็ดลับเพิ่มเติม หากลูกน้อยเกิดอาการไอมีเสมหะ คุณพ่อคุณแม่สามารถดูแลลูกน้อยได้ดังนี้

1. ให้ลูกดื่มน้ำให้เพียงพอ

ให้ลูกดื่มน้ำอุ่น นมอุ่น ๆ และซूपอุ่น ๆ เพื่อช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอ และลดความชื้นเหนียวของเสมหะ เพื่อให้ร่างกายกำจัดเสมหะออกได้ง่ายขึ้น

2. ให้นอนพักผ่อนให้เพียงพอ

หากลูกมีเสลดในคอ ไม่สบาย คุณพ่อคุณแม่ควรให้ลูกนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ จัดห้องนอนลูกให้อากาศถ่ายเทสะดวก มีลมธรรมชาติ อาจเปิดพัดลมให้ส่ายไปมา และหลีกเลี่ยงอากาศที่เย็นเกินไป อาจงดการเปิดเครื่องปรับอากาศในช่วงที่ลูกไม่สบาย

3. ล้างจมูกให้ลูกด้วยน้ำเกลือ

การล้างจมูกด้วยน้ำเกลือด้วยวิธีที่ถูกต้องเป็นอีกหนึ่งวิธีช่วยลดอาการคัดจมูก ชะล้างสิ่งสกปรกและสารก่อภูมิแพ้ และช่วยบรรเทาอาการไอมีเสมหะได้

ลูกมีเสลดในคอคุณพ่อคุณแม่สามารถดูแลเบื้องต้นที่บ้านได้ เช่น การให้ดื่มน้ำอุ่น การเคาะปอด การดูดเสมหะ และการล้างจมูก สามารถช่วยบรรเทาอาการได้ อย่างไรก็ตามหากคุณพ่อคุณแม่สังเกตพบว่าลูกน้อยมีอาการผิดปกติ เช่น หายใจลำบาก ลูกหายใจมีเสียงหวีด ควรรีบพาลูกไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรักษาอย่างเหมาะสม

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- จุกหลอก ดีกับลูกน้อยจริงไหม จุกนมหลอก ข้อดีข้อเสียมีอะไรบ้าง
- สายสะดือทารก สะดือใกล้หลุดเป็นแบบไหน พร้อมวิธีทำความสะอาด
- กลากน่านม เกิดจากอะไร โรคผิวหนังในเด็ก พร้อมวิธีดูแลเกลื่อนน่านม
- ลูกเลือดกำเดาไหลลดตอนกลางคืน อันตรายไหม พ่อแม่รับมืออย่างไรดี
- วิธีห่อตัวทารกที่ถูกต้อง ให้ลูกน้อยสบายตัว เหมือนอยู่ในท้องแม่
- โรคซางในเด็กเล็กมีจริงไหม เกิดจากอะไร ดูแลและป้องกันได้หรือเปล่า
- ลูกหัวแบน ทารกหัวแบน คุณแม่ทำอย่างไรได้บ้าง พร้อมวิธีแก้ไขเบื้องต้น
- วิธีบรรเทาอาการไอของลูกน้อย เมื่อลูกไอไม่หยุด พร้อมวิธีดูแลและป้องกัน
- วิธีลดไข้ทารกแรกเกิด อาการทารกเป็นไข้ ทารกตัวร้อน พร้อมวิธีวัดไข้
- นิทานเด็กทารกสำคัญกับลูกไหม คุณแม่ควรอ่านเรื่องอะไรให้ลูกน้อยฟังดี

อ้างอิง:

1. เสมหะในคอสามารถบอกโรคอะไรได้บ้าง, โรงพยาบาลเพชรเวช
2. ว้าว! มีเสมหะในคอตลอดเลย...น่ารำคาญจัง, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
3. “หวัดลงคอ” โรคนี้มีด้วยหรือ อาการเป็นอย่างไร?, โรงพยาบาลศิริรินทร์
4. อาการแพ้นมวัวในเด็ก ที่พ่อแม่ควรระวังในการดูแลลูกน้อย, โรงพยาบาลบางปะกอก
5. อะแหม่ม...กระแอมเรื่อยเลย...ทำอย่างไรดี, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
6. ลักษณะอาการไอ บอกอะไรเราได้บ้าง แบบไหนเรียกว่าอันตราย, โรงพยาบาลนวเวช
7. ไอมีเสมหะ สัญญาณบอกโรคและวิธีรักษา, Pobpad
8. ช่วยเด็กเพื่อไอเอาเสมหะออกเองได้อย่างไร, โรงพยาบาลวิภาวดี
9. การเคาะปอดจัดทำระยะเสมหะในเด็ก, โรงพยาบาลบางปะกอก 9
10. 3 ท่าเคาะปอดเมื่อลูกมีเสมหะ, โรงพยาบาลวัฒนแพทย์
11. ลูกไอมีเสมหะ กับวิธีดูแลที่พ่อแม่ควรรู้, Pobpad
12. เมื่อลูกเป็นหวัด มีไข้ ดูแลอย่างไรให้หายดี?, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 15 กันยายน 2567